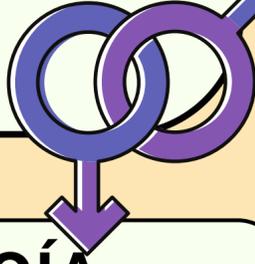


Suplementación natural para la disfunción sexual en la menopausia

Autores: Isabel Maria Gallardo Peña, Lorena Arcos Parra, Maria José Pérez Roldán



INTRODUCCIÓN

La OMS define la salud sexual como "un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; la cual no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad". A partir de los 50 años, la sexualidad se ve afectada por cambios biofisiológicos y por diversos aspectos socioculturales y psicoemocionales. Durante la menopausia, se produce un déficit hormonal que puede afectar a la sexualidad.

La disfunción sexual femenina es toda aquella respuesta alterada en cualquiera de las etapas del ciclo sexual.

Las sustancias de origen vegetal han ganado popularidad en los últimos años, considerándose una alternativa al tratamiento hormonal.

El texto del párrafo

OBJETIVO: recuperar información actualizada sobre el uso de plantas medicinales para mejorar la salud sexual.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica en bases de datos: pubmed, medline, scopus, cochrane. Utilizando los términos descritos y estableciendo como criterio los estudios publicados después de 2020 se seleccionaron 3 resultados.

PALABRAS CLAVE

natural therapies; menopause; complementary therapies; phytoterapy; sexual dysfunction

RESULTADOS

Ginseng (*panax ginseng*)

Contiene phytoestrógenos. Mecanismo de acción: induce la síntesis de NO en las células endoteliales y nervios perivasculares. Mejora el estrés, el sistema inmunológico y algunas disfunciones sexuales como la disfunción eréctil. Según estudios favorece la función sexual en todas las áreas (otro estudio sugiere que su efecto es mayor sobre el deseo sexual que sobre las demás áreas) así como la sintomatología de la menopausia. La dosis diaria establecida entre unos 200 y 3000mg aunque no se ha establecido en ninguno de ellos la dosis óptima. (1), (2), (3)

Tribulus (*tribulus terrestris*)

Ricos en saponinas esteroídicas, entre las que destaca la protodioscina, que produce un aumento en los niveles de DHEA (dehidroepiandrosterona), que promueve el desempeño sexual. Según los ECA realizados, el resultado era estadísticamente significativo para la mejora del deseo, excitación y dolor. Tomando una dosis diaria de 750mg, demuestra que existe una mejora en el deseo, excitación, anorgasmia, dolor, satisfacción así como produce un aumento en la testosterona biodisponible y libre ($p < 0,05$) (1), (2)

Maca (*Lepidium meyenii* Walpers = *L. peruvianum* Chacon)

Se utiliza para diversos problemas relacionados con la etapa menopáusica, como los sofocos, la sequedad vaginal y la osteoporosis, mejora la libido y se ha mostrado efectiva para reducir los problemas sexuales. (2)

Las dosis recomendadas son de 1,5 g a 3,5 g/ día durante 2 o 12 semanas. (1)

Ginkgo Biloba

Contiene glucósidos flavonoides y fitoestrógenos que aumentan el flujo sanguíneo y relajan los tejidos del músculo liso. Un estudio en 2014 establece su relación con el aumento del deseo sexual. Según otro ECA, realizado en 2017, existe una mejora de la función sexual con el uso del ginkgo.

Debido a la inhibición del PAF (factor de agregación plaquetaria), hay que tener especial precaución en pacientes con tendencia al sangrado abundante. (1), (2)

El comino negro (*nigella sativa*), el trébol rojo (*trifolium pratense*), lúpulo (*humulus lupulus*), *schisandra chinensis*. (2), (3): no han demostrado una mejora significativa.

Ashwanda (*withania somnifera*) o la damiana (*tunnera diffusa*): existen pocos estudios relacionados con las disfunciones sexuales en humanos y siempre en asociación con otros productos fitoterápicos. (1), (2)

CONCLUSIÓN

Tribulus terrestris, el ginseng, la maca o el ginkgo se han demostrado efectivos. Otros productos que se han utilizado tradicionalmente, han demostrado no tener eficacia significativa.

Podrían ser una alternativa eficaz, coste-efectiva y más segura que el tratamiento hormonal en algunos casos. Deberían realizarse más estudios, con una muestra mayor que investigaran sobre todos los parámetros de las disfunciones sexuales.